

12 माह के बच्चे का Baby Food Chart

	सुबह उठते ही	सुबह का नाश्ता	दोपहर से पहले	दोपहर का खाना	शाम का नाश्ता	रात्रि भोजन	देर रात
सोमवार	स्तनपान/formula milk	आलू पराठा	आधा सेब	चोला चावल	केले का smoothie	रोटी और भिंडी का सब्जी	स्तनपान/formula milk
मंगलवार	स्तनपान/formula milk	सूजी उपमा	आधा केला	चावल दाल हरी-सब्जी	Fruit yogurt	पराठा और दही	स्तनपान/formula milk
बुधवार	स्तनपान/formula milk	खीर	थोड़ा सा अंगूर (काट के)	दही चावल	दही केला	वेजिटेबल पुलाव	स्तनपान/formula milk
गुरुवार	स्तनपान/formula milk	अंडा सैंडविच	केले का smoothie	वेजिटेबल खिचड़ी और रायता	पपीता Milkshake	मसूर दाल की खिचड़ी	स्तनपान/formula milk
शुक्रवार	स्तनपान/formula milk	Vegetable पोहा	आधा सेब	वेजिटेबल पुलाव	दही और फल सलाद	वेजिटेबल पास्ता	स्तनपान/formula milk
शनिवार	स्तनपान/formula milk	बेसन का चीला	दो बिस्कुट	कढ़ी चावल	थोड़ा सा अंगूर (काट के)	मटर पनीर और रोटी	स्तनपान/formula milk
रविवार	स्तनपान/formula milk	ब्रेड माखन	आधा कटोरी पपीता	रोटी और दूर दाल	स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक	वेजिटेबल नूडल	स्तनपान/formula milk

<https://www.kidhealthcenter.com>

Visit for more recipes for small children and babies